

Как отучить ребенка сосать палец?

Для ребёнка до 1 года сосание пальца - нормальный и естественный процесс, он начинается ещё в утробе. Есть три причины, по которым малыш и в 2-3 года продолжает упорно сосать соску или палец: он ещё не добрал физиологических и психологических ощущений; маме удобно, что ребёнок так делает; ребёнок хочет внимания.

Представьте, ребёнок играет в кубики, а мама готовит, и не обращает на него внимания. Но вот он начинает сосать палец, и мама тут же начинает ему говорить, что так делать не надо, трогает его, отводит палец ото рта. И это повторяется и повторяется. Что закрепляется в опыте? Чтобы мама обратила на меня внимание, мне нужно сосать палец.

Как деликатно отучить ребёнка от сосания пальца?

Когда ребёнок сосёт палец – это сигнал поиграть с ним, занять его, создать ребёнку поддерживающую обстановку, дать ему много внимания и телесного контакта. Есть много способов: погладить его, дать попить, отвлечь, почитать сказку, поиграть и т.д. Постепенно вы увидите, что всё пришло в гармонию.

Угрозы, крики, физические наказания не сработают. Ребёнок сосёт палец, чтобы ощутить психологический комфорт, и после криков будет тянуть руки в рот ещё сильнее. Наберитесь терпения: пусть не сразу, но всё получится. Большинство детей отучаются от сосания пальца в течение нескольких месяцев.

Можно рассказать подросшему ребёнку сказку про мишку, который перестал сосать лапу, потому что стал большим, поговорить об этом, придумать сюжет вместе с малышом.

А если ничего не помогает?

Если разговоры, сказки, игры и объятия не помогают, и ребёнок продолжает сосать палец (или делает это только по ночам, когда все вышеупомянутые средства не работают), можно попробовать несколько современных изобретений:



- Силиконовая насадка на большой палец. Препятствует появлению вакуума во рту во время сосания, благодаря зазору между пальцем и насадкой. Сосать палец в ней нет никакого желания и смысла. Минус: под некоторыми насадками пальцы могут отпотевать.

- Силиконовая пластинка, которую поможет подобрать ортодонт. Такая

пластинка похожа на капу и пустышку одновременно. Обычно хватает нескольких недель использования, чтобы отвыкнуть от сосания пальца или пустышки.



А может, все-таки горчицей намазать или забинтовать?

Ничего, кроме обиды, слёз и протеста такими мерами вы не добьётесь. В лучшем случае, ребёнок будет прятаться и сосать палец, пока никто не видит.

Поменяйтесь мысленно местами с вашим ребёнком и представьте себя на его месте, тогда вы не ошибётесь в своих чувствах и действиях.

Подготовила педагог-психолог ВКК Ходыкина О.А.